

Tormenta de Delicia de Sopa de Pollo a la Barbacoa

Sirve: 8 Porciones

"Me encanta la salsa barbacoa y también las sopas caseras, especialmente la sopa de pollo con fideos y vegetales de mi abuela", dice Griffin. "Cuando estaba pensando en mi receta, me dije, ¿porqué no hacer una sopa de vegetales con salsa barbacoa? Me encantan los pimientos rojos y amarillos, así es que ya sabía que los tenía que añadir a la sopa. A mi mamá le encanta las recetas que se preparan en olla de cocción lenta para nuestra tan ocupada familia de seis. Mis padres y yo trabajamos juntos en la receta resultando lo que yo llamo, Tormenta de Delicia". Para esta receta se ocupa una olla de cocción lenta. Si usted no tiene una, puede cocinar los ingredientes a fuego lento por 1 hora o más.

Ingredientes

Para la Salsa Barbacoa:

- 1 cucharada** aceite de oliva
- 1/2** cebolla amarilla, pelada y cortada en cubos
- 2 tazas** salsa de tomate
- 5 cucharadas** puré de tomate
- 2** dientes de ajos, pelados y picados finamente
- 5 cucharadas** miel
- 3 cucharadas** vinagre balsámico
- 2 cucharadas** salsa inglesa Worcestershire

Para la Sopa:

- 1 libra** pechugas de pollo sin piel, deshuesadas
- 1** (10.8 onzas) bolsa de maíz congelado
- 1** (15 onzas) lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1** pimiento rojo, picado
- 1** pimiento amarillo, picado
- 1 taza** hongos frescos, picados
- 1/4** cebolla roja, pelada y picada
- 2 tazas** salsa barbacoa (vea la receta de nuestra salsa barbacoa casera)
- 3 tazas** caldo de pollo bajo en grasa



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	461
Grasa total	12 g
Grasa saturada	5 g
Colesterol	55 mg
Sodio	507 mg
Total de Carbohidrato	42 g
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	19 g
Azúcares Añadidas incluidas	15 g
Proteínas	48 g
Vitamina D	N/A
Calcio	237 mg

Preparación

1. **Para hacer la Salsa Barbacoa:** En una sartén, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Añada la cebolla y sofría por unos 5 minutos, o hasta que esté translúcida. Agregue los ingredientes restantes, revuelva, y sofría por unos 10 minutos.
2. **Para hacer la Sopa de Pollo:** Coloque las pechugas de pollo sin cocinar en una olla de cocción lenta grande. Agregue el maíz, frijoles negros, pimientos rojo y amarillo, hongos, y cebolla roja.
3. **En un tazón aparte,** mezcle 2 tazas de salsa barbacoa, caldo de pollo, polvo de chili, sal y pimienta. Vierta la mezcla de salsa barbacoa dentro de la olla de cocción lenta, cubriendo completamente el pollo y los vegetales. Cocine, con la olla tapada, a nivel de calor alto por 6 horas. Unos 30 minutos antes de servir, saque las pechugas de pollo, y desmenúcelas. Coloque el pollo desmenuzado de nuevo en la olla y revuelva. Mantenga sin tapadera por los últimos 30 minutos de cocción. Sirva con crema agria y queso encima.

Notas